



Maisto galerija

UAB Maisto galerija

Sudarytas pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus VŠĮ „Tikra mityba“ ir individualius UAB Maisto galerija

Vilniaus Sietuvos progimnazija

PIETŲ

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

11 metų ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8:45 iki 15:00 val.

1 Savaitė Trečiadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,29	1,52	7,88	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Natūrali kepta šlaunelių mėsa krosnyje	P025	100	24,08	14,63	0,32	229,00
Virti ryžiai spalvoti (tausojantis)	GR002	100	4,50	0,20	49,1	222,00
Daržovių salotos su saldžiąja paprika (augalinis)	S010	100	1,16	6,23	7,74	92,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis		200	0,00	0,07	0,05	3,52

1 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba	Sr024	150	4,46	5,66	15,09	129,00
Vištiena saldžiarūgščiame padaže (tausojantis)	P008	60/40	21,39	10,36	6,17	203,00
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr13	100	4,20	1,03	2,10	119,00
Virtos bulvės su krapais (tausojantis) (augalinis)	Gr014	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Kopūstų-morkų su poru salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	50	0,70	3,98	3,12	33,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su citrina		200	0,06	0,05	0,58	5,33

1 Savaitė Penktadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais	Sr023	150	2,22	1,65	11,04	67,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės apkepas	K85	200	32,76	24,98	39,52	513,92
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,00
Trintos uogos (pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Natūralus jogurtas	,00	15	0,57	0,53	0,60	9,41
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskatintas uogomis		195/5	0,04	0,02	0,46	2,00

2 Savaitė Ketvirtadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių sriuba (tausojantis)	Sr21	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	100	20,81	8,89	4,90	183,00
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,00
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)	S009	100	2,30	7,40	6,42	101,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas uogomis		200	0,60	0,20	3,80	19,00

2 Savaitė Penktadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr044	150	2,66	2,31	17,39	99,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta nugarinė "Karbonadas"	K014	100	44,24	47,34	14,92	293,20
Keptos bulvių skiltelės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100	1,07	5,32	5,65	75,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 savaitė Pirmadienis**Pietūs -11:40-12:00**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	1,34	1,52	8,48	52,50
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A10	100	21,16	19,52	8,46	305,80
Keptos bulvės	Gr022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Morkų salotos su salierais arba saulėgrąžomis	S006	100	1,04	5,21	9,34	88,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas vaisiai	G009	200	0,10	0,00	1,30	6,00

3 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	Sr034	150	1,70	1,60	8,30	54,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Varškės-morkų apkepas	V013	150/50	23,12	23,88	31,42	434,00
Natūralus jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
Trintos uogos(pagal sezoną)		20	0,15	0,12	2,43	11,50
Pekino kopūstų salotos su pomidorais	S24	50	0,63	4,62	1,93	48,23
Sezoniniai vaisiai		70	0,76	0,30	9,00	78,40
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	200	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Pirmadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr007	150	1,30	1,30	11,20	62,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Kepta vištų šlaunelių mėsa su daržovėmis(tausojantis)	P	170/80	27,8/	24,60	87,20	613,50
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje arba	Gr.022	100	2,91	1013	26,55	205,85
Kietųjų kviečių makaronai(tausojantis)(augalinis)	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,00
Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S001	75	1,05	2,99	4,67	49,50
Sezoninių daržovių rinkinukas (morkos, cukinija, agurkai)	D006	20/15/ 20	0,40	0,10	1,80	10,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo su uogomis	G009	200	0,05	0,02	0,12	3,00

4 Savaitė Ketvirtadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr024	150	1,03	1,59	8,24	51,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,3	13,00	61,00
Kiaulienos nugarinės juostelės	K011	100	29,51	14,17	0,63	246,69
Virtos-apkeptos bulvės krosnyje	Gr.022	100	2,91	10,13	26,55	205,85
Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalmynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S008	100	1,43	5,25	9,54	91,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Stalo vanduo paskanintas uogomis		200	0,00	0,00	1,00	4,00

4 Savaitė Penktadienis

Pietūs -11:40-12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	Sr009	150	2,11	1,63	14,41	81,00
Pilno grūdo duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Tortilija su vištiena ir daržovėmis	4K	140,00	14,68	6,48	34,68	249,05
Daržovių rinkinys(morkos, salotų lapai su alyvuogių aliejumi, salieras, paprika)	D006	15/10/ 15	0,10	0,20	3,60	20,00
Sezoniniai vaisiai		50	0,76	0,30	9,00	56,00
Vanduo paskanintas obuoliais	Gr009	200	0,00	0,00	1,00	4,00

Direktorė



Direktorė
Jolita Valackienė

Nijolė Kairytė

